

# 격리 및 예방 격리 지침



귀하가 양성 판정을 받았거나 코로나-19에 노출된 경우, 자신과 다른 사람들을 보호하기 위해 취할 수 있는 중요한 조치가 있습니다.

## 격리 및 예방 격리는 무엇인가요?

격리는 집에 머물러 있고, 집에 있는 경우에도 마찬가지로 다른 사람들과 떨어져 있는 경우를 말합니다. 격리는 아프거나 코로나-19 검사에서 양성 판정을 받은 사람을 위한 것입니다.

**예방 격리**는 귀하가 코로나-19 감염자에게 노출되었을 때 귀하 자신도 감염되었을 수 있음을 감안하여 집에 머물러 있고 다른 사람들과 떨어져 있는 경우를 말합니다. 귀하가 병에 걸려 다른 사람들에게 바이러스를 퍼뜨릴 가능성이 더 높거나 코로나-19에 감염되면 중병을 앓을 수 있는 사람 근처에 있었을 수 있는 경우 예방 격리를 하는 것이 좋습니다.

코로나-19 검사에서 양성 반응이 나오면, 다른 사람들을 보호하기 위해 격리하세요.

## 언제 격리를 해야 하나요?

코로나-19 양성 판정을 받았거나 증상이 있으면, 집에서라도 그리고 백신 접종을 받았더라도 다른 사람과 떨어져 있어야 합니다. 증상이 시작된 후 또는 증상이 없는 경우 양성 판정을 받은 첫 날부터 최소 5일 동안 격리하세요.

**1일차**는 증상이 시작된 다음 날(또는 증상이 없는 경우 첫 번째 양성 검사를 받을 날 다음 날)입니다.  
1일차부터 계산하고 5일(또는 그 이후)에 검사를 받으세요.

**격리 종료하기:** 발열이 없고 증상이 호전되고 있는 한, 음성 판정 (항원 검사 사용)을 받은 후 5일 또는 그 이후에 격리를 종료할 수 있습니다. 5일차 또는 그 이후에도 양성 반응을 보이거나 검사를 하지 않으면, 10일 동안 그리고 열이 나지 않을 때까지 격리하세요. 더 일찍 격리를 중단하더라도 다른 사람이 주변에서 - 특히 실내에 있을 때에는 - **잘 맞는 마스크**를 착용할 것을 강력히 권장합니다.

## 격리는 어떻게 해야 하나요?

진료를 받는 경우를 제외하고 집에 머물러 있고, 다른 사람들 특히 다음과 같이 **병에 걸릴 가능성이 높은** 사람들과 같은 방에 있는 것을 피하세요:

- 65이상인 사람; 임신 중이고, 심한 과체중인 사람; 만성 질환(암, 당뇨병, 심장/폐 질환 등)이 있는 사람; 면역 체계가 약해진 사람
- 공유된 공간에 있어야 하는 경우, 그렇게 하는 것이 안전하면 창문을 열어 공기 흐름을 늘리거나, **공기 청정기와 배기 팬**을 사용하세요. 모든 사람이 **잘 맞는 마스크**를 착용하도록 하세요.

호흡 곤란; 가슴 압박감 또는 통증; 푸르스름하거나 회색 빛이 나는 입술, 얼굴 또는 손톱; 정신 혼란이나 깨어나기 어려움; 또는 기타 심각한 증상을 포함해 비상 경고 신호가 나타나면 **911에** 전화하세요.

## 언제 예방 격리를 해야 하나요?

코로나-19 감염자에게 노출된 경우, 백신 접종을 받았더라도, 노출 3 - 5일 후에 검사를 받으세요 양성 반응이 나오면 격리하세요. 지난 90일 동안 귀하가 코로나-19에 걸린 적이 있는 경우, 새로운 증상이 있는 경우에 한해 항원 검사를 사용해 검사하세요. 노출 후 10일 동안 증상이 나타나지 않으면, 예방 격리를 할 필요가 없습니다.

요양원이나 보호소 같은 **고위험 환경**에서 살거나 일하는 경우, 예방 격리가 필요할 수 있습니다. 집에 누군가가 양성 반응을 보인 것과 같이 **고위험 노출**에 처해 있는 사람은 각별히 주의해야 합니다.

격리 및 예방 격리 방법에 대한 전체 지침은, [cdph.ca.gov](http://cdph.ca.gov) 를 방문하세요.



QR 코드를 스캔하면 이 전단지  
있는 대화형 링크를 볼 수 있습니다.

